

## Dessert & Creme **Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei**

### Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet + oder auch selber zusammen gestellt worden.  
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

### Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft ( + auch Geschmack ).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet, **kann**, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

### Hinweis **Margarine**

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

### Index nicht aktiv

Süßes..... 2

### Inhaltsverzeichnis

Dessert & Creme <b>Glutenfrei Eifrei Kuh Milchfrei</b> .....	1
Hinweis I .....	1
Bitte bedenkt .....	1
Hinweis <b>Margarine</b> .....	1
Index nicht aktiv.....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
<b>Süßes</b> .....	2
Kaltschale F Vegan.....	2
Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan .....	3
Nusscreme II F Vegan.....	4
Wassermelonen Pudding F Vegan .....	4

Zitronenpudding I F Vegan.....	5
Zitronenpudding II F Vegan.....	6
Hinweis Vegan.....	7
Hinweis F.....	7
Hinweis Margarine.....	8
Hinweis.....	8

## Süßes

### Kaltschale F Vegan

Glutenfrei + Eifrei u Kuhmilchfrei



Ahornsirup

1 Prise Salz

Trocknen Rotwein 14 %

200 g Tofu naturell

z.B.

Rote Johannisbeeren, Handvoll

Weintrauben

0,5 Zitrone Saft davon

1 Banane

Melone, Stücke

Kiwi

0,5 ca Ananas, samt Saft

evtl Ahornsirup

Und was man sonst noch hat an frische Früchte

Speisestärke \*

Tofu in kleine Würfel schneiden eine Prise Salz , und mit Ahornsirup gesüßten trocknen Rotwein übergießen, sollte schon ganz bedeckt sein, und durchziehen 60 min und oder mehr.

Früchte alle in eine passende Schüssel geben, Tofu samt Rotwein, dazu, gut vermengen, alles sollte jetzt bedeckt sein von der Flüssigkeit, wenn nicht entweder mit Rotwein oder Fruchtsaft oder Wasser auffüllen. Die Flüssigkeit abseihen, abmessen, in einen Kochtopf geben und den evtl Zucker, zum kochen bringen, eine halbe Tasse kalten Saft abnehmen, darin die Speisestärke auflösen und in die kochende Flüssigkeit einrühren, 2 min kochen lassen, diesen fertigen Saft jetzt über die Fruchtemischung gießen, sollte alles bedecken, erkalten lassen, noch ca 30 min in den Kühlschrank stellen, aber auch 20 min vor dem servieren wieder dort raus.

\* Speisestärke , sollte für 500 ml Saft, 20 g betragen, also ein halbe Tüte Puddingpulver

### Milch ( Mais ) Suppe Schokolade F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



500 ml Sojamilch  
50 g Mais gem  
1 Prise Salz  
0,25 TI Bourbon Vanillepulver  
50 g bittere Schokolade ab 70 %  
1-2 El Zuckerrübensirup

in die kalte Milch, Mais, Salz + Vanille einrühren, Rührend ca 120 – 180 sek kochen lassen.

Den Topf von der Hitze, die zerbröckelte Schokolade + 1 El Honig einrühren + auflösen.

Vor dem servieren, noch 1 El Zuckerrübensirup + oder ungehärtete Margarine, Butter wer darf, in die Mitte geben.

Eigenes Rezept Dienstag, 16. Januar 2007 Hans60

## Nusscreme II F Vegan

Glutenfrei, u Eifrei u Milchfrei



Zutaten für 3 Portionen

- 100 g Haselnüsse (Haselnussmus!)
- 1 EL Sirup (Ahornsirup)
- 2 EL Margarine, ungehärtete
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Kakaopulver oder Carobpulver
- 1 Prise Vanille
- 1 Prise Zimt, gemahlen

### Zubereitung

Vom Nussmus das eventuell obenauf schwimmende Öl abgießen und nach Entnahme des für den Aufstrich benötigten Nussmuses wieder zurück ins Glas geben, damit sich das Mus länger hält. Zusammen mit dem Ahornsirup, Salz, Margarine, Carob und den Gewürzen zu einer Creme verrühren. Die Nusscreme hält sich gut verschlossen an einem kühlen Ort mindestens sieben Tage.

30.11.03 Hans60 CK

### Veränderung F

Anstelle von Nüsse, Erdnüsse kurz geröstet und gem,

Montag, 8. Dezember 2008 Hans

## Wassermelonen Pudding F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan

3-4 Portionen a 0,5 l



1 Wassermelone ca 3 kg  
evtl Zucker  
0,5 Zitronensaft  
40 g Speisestärke für je 500 ml Saft/Brei  
1 Prise Salz

Wassermelone schälen, möglichst bis zum roten Fruchtfleisch, zerschneiden, in eine große Schüssel geben und mit einem elektr. Pürierstab zermuseln, das, die noch feste Schale kann man jetzt noch gut raus fischen.

Bei mir ergab es 2 l, davon wurden 600 ml für einen Kuchen verwendet, den Rest in einen großen Kochtopf, gegossen, Jetzt evtl nach zuckern, daraus wurde einen halben Tassentopf, Saft, rausgenommen zum auflösen von knapp 120 g Speisestärke, diese wurde dann in die kochende Melonensaft /Brei eingerührt, rührend aufgeköcht, VORSICHT, blubbert sehr stark.

In drei tiefe mit kaltem Wasser ausgespülte Teller gießen, entweder heiß oder nach dem abkühlen essen.

Eigenes Rezept, Sonntag, 29. Juni 2008 Hans60

[Zitronenpudding I](#) F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

1 Portion



1 Zitrone, Abrieb u Saft u Fleisch  
1 Zitrone, Saft u Fleisch,  
bis zu 500 ml Wasser auffüllen,  
2 geh El Speisestärke ( 40 g entspricht 1 Beutel Puddingpulver )  
1 Prise Salz  
4 El Zucker o mehr

Zitronen, Abrieb, Saft mit Fleisch in ein Litermaß geben, mit Wasser bis 500 ml auffüllen,  
0,5 Tasse abnehmen und darin Zucker u Salz + Speisestärke auflösen,  
und dies rührend zu der kochende Flüssigkeit geben, 2 min kochen lassen.  
Vorsicht blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr,  
in einen mit Wasser abgespülten Teller gießen.  
Heiß oder Kalt ein Genuss.

Eigenes Rezept Samstag, 17. Mai 2008 Hans60

[Zitronenpudding II](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei

1 Portion



0,5 Zitrone Abrieb u  
Saft von der Ganzen  
500 ml Wasser, auffüllen  
0,5 Tasse Wasser abnehmen  
2 geh El Speisestärke ( 40 g entspricht 1 Beutel Puddingpulver )  
1 Pries Salz  
4 El Zucker o mehr  
10 Stängel Zitronenmelisse/ Blätter

ausgequetschte Zitronen mit Schale in ein Litermaß geben, mit Wasser bis  
500 ml auffüllen,  
0,5 Tasse abnehmen und darin Zucker u Salz + Speisestärke auflösen,  
den Rest aufkochen und rührend Zucker/ Stärke 2 min kochen lassen.  
Vorsicht blubbert sehr stark, Verletzungsgefahr, runter von der Hitze, die  
kleingehackten Melisseblätter zugeben, umrühren und  
in einen mit Wasser abgespülten Teller gießen.  
Heiß oder Kalt ein Genuss.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Mai 2008 Hans60

### Hinweis Vegan

Vegan = nichts vom Tier

### Hinweis F

Bedeutet ein Foto, im Rezept

## Hinweis Margarine

Es gibt auch Margarine die Laktosefrei ist, in fast jedem Discounter, ich verwende hier Deli Reformmargarine.

## Hinweis

Es sind alle getestet + meist auch selbst zusammen gestellt.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Freitag, 18. September 2009

Zusammen gestellt, [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de)